



**Colegio de María**  
Instituto de las Hermanas  
Esclavas del Corazón de Jesús

**CICLO:** Orientado

**PROFESOR/A:** Reyna Eugenio / Alvarez Drago Diego

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO:** 6° AÑO "B"

**CICLO LECTIVO:** 2021

UNIDAD	CONTENIDOS	CONCEPTOS BÁSICOS
<b>UNIDAD 1:</b> <b>Capacidades Motoras</b> <b>Condicionales -</b> <b>Coordinativas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollo y ejercitación de la fuerza, resistencia y velocidad.</li><li>- Desarrollo y ejercitación de la coordinación, equilibrio y adaptación motora.</li><li>- Test motores</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fuerza</li><li>- Resistencia</li><li>- Velocidad.</li><li>- Coordinación</li><li>- Equilibrio</li><li>- Adaptación motora</li></ul>
<b>UNIDAD 2:</b> <b>Frecuencia Cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frecuencia cardíaca en reposo y en actividad.</li><li>- Pulso Cardíaco.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Frecuencia respiratoria.</li><li>- El pulso cardíaco.</li><li>- Taquicardia.</li><li>- Bradicardia.</li><li>- Frecuencia cardíaca máxima</li></ul>
<b>UNIDAD 3:</b> <b>El deporte y su historia en</b> <b>Argentina.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El deporte como expresión cultural.</li><li>- Los deportes y su historia.</li><li>- Los deportes tradicionales.</li><li>- La llegada de los distintos deportes a nuestra ciudad. Contextualización histórica y social.</li><li>- ¿Qué deportes lograron más popularidad?</li><li>- Creación de clubes y asociaciones deportivas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El deporte y su historia en nuestra ciudad.</li><li>- Contexto sociocultural a fines del siglo XIX</li><li>- Clubes y asociaciones deportivas.</li></ul>
<b>UNIDAD 4:</b> <b>Softbol</b> <b>Voley</b> <b>Futbol</b> <b>Basquet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El ajuste motor a las diversas situaciones de juego que se van presentando.</li><li>- El juego cooperativo, el esfuerzo compartido y la resolución colectiva de problemas.</li><li>- Gestos técnicos específicos.</li><li>- La lógica del juego y sus reglas.</li><li>- El pensamiento táctico y estratégico en equipo.</li><li>- Pase y recepción.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El reglamento</li><li>- Gestos técnicos</li><li>- Táctica y Estrategias</li><li>- Dribbling</li><li>- Cambios de dirección</li><li>- Pases y Recepción</li><li>- Lanzamientos</li><li>- Dinámica del juego</li></ul>

**Colegio De María**

Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Argentina)  
David Luque 560 - B° Gral. Paz - 5000 - Córdoba - Argentina  
Tel-Fax: 0351- 4522711 - 4524820 - [www.colegiodemaria.com.ar](http://www.colegiodemaria.com.ar)



**Colegio de María**

Instituto de las Hermanas  
Esclavas del Corazón de Jesús

**Criterios de evaluación para el examen:** Participación activa de las clases. Respeto por las habilidades propias y ajenas. Afirmación de las aptitudes para el juego y la práctica deportiva, con actitud lúdica y sentido solidario/ cooperativo. Respeto por las normas de trabajo, por los docentes, los espacios y los materiales de Educación Física.

**BIBLIOGRAFÍA (alumno)**

- EDUCACIÓN FÍSICA Tercer y cuarto curso ESO. Laviña y Benabarre Casals. Ediciones del Serbal.
- EDUCACIÓN FÍSICA para el nivel medio. Ruiz y Merresa. Ed. Comunicarte
- Reglamento de deportes.
- Apuntes.

**Colegio De María**

Hermanas Esclavas del Corazón de Jesús (Argentina)  
David Luque 560 - B° Gral. Paz - 5000 - Córdoba - Argentina  
Tel-Fax: 0351- 4522711 - 4524820 - [www.colegiodemaria.com.ar](http://www.colegiodemaria.com.ar)